

2023. 8. 30(水)

すこやか

鯖江市鯖江中学校
保健だより

健康第一で

二学期スタート！！

No. 5

長かった夏休みが終わり、新学期がスタートしました。学校祭の準備が本格的に始まっています。熱中症対策や感染予防対策、けが予防をしながら元気に活動していきましょう！！

9月の保健行事

- 発育測定 身長・体重を測ります。
- 9月14日(木) 2年
- 9月21日(木) 1年
- 9月29日(金) 3年
- ※からだナビは「運動器障害の予防」について行います。



夏休みに大きなけがや病気をして、学校に連絡していない人は担任の先生に報告しましょう。

歯の治療が終わった人や学校からのお知らせで病院を受診した人は、治療済み用紙や受診結果報告用紙を提出しましょう。

学校祭に向けての熱中症予防と体調管理

自分の持っている力を最大限に発揮するために、まず体調管理が大事！！

夜更かして寝不足、朝ごはん抜きといった生活では熱中症にかかりやすくなり、気力・体力ともに低下します。早めに眠りにつき、必ず食べてから登校しましょう。エネルギーのもととなる炭水化物と味噌汁、梅干しなど塩分を含んだものを食べるといいですよ。



暑さに負けない体づくり！

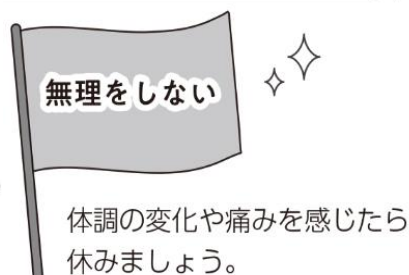
<活動時の注意事項>

- ①暑さで息苦しいときや運動中はマスクを外す。
- ②のどが渇く前にこまめに水分補給をする。(十分な量の水分を持つ)
- ③激しい運動や作業を行った時、多くの汗をかいた時は塩分も補給する。※スポーツ飲料可
- ④体調が悪い時は無理をせず休む。(早めに教員に伝える)
- ⑤涼しい服装に心がけ、屋外では帽子を着用するようにする。冷却タオルを使用してもよい。
- ⑥日焼け止めは無香料・無着色タイプのものを使用し、耳たぶ上にも塗る。
- ⑦着替え・タオルを持参する(体操服(あれば)・下着・靴下) ➡汗をそのままにしない。

野球帽タイプの帽子は顔への紫外線40～60%カット)

けがを予防するために

体調が悪いと注意力が落ち、けがをしやすくなります。体調管理もけが予防につながります！！



つめが伸びすぎていませんか？

つめの役割は
ニャーに？



① 指先に力を

入れるときに支える



つめがないと物を
うまくつかめないよ

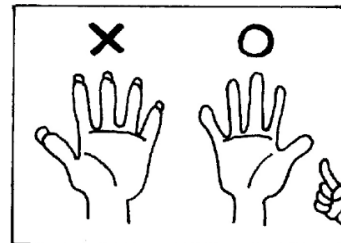
② かゆいところをかく



③ 指先を保護する



伸びすぎたつめは、指先を保護するどころか、逆に運動や作業の邪魔になり、割れてけがをする原因になったり、相手を傷つけてしまったりすることがあります。また、つめの間の細菌は手洗いでとれにくく、不潔になります。手のひら側から見た時、指先からつめが見えないくらいがベストの長さです。チェックしてみましょう。



9月9日救急の日 救急箱をチェックしましょう！

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的に中身のチェックをしましょう。



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ ガーゼ | ☐ かぜ薬 |
| ☐ 消毒液 | ☐ 目薬 |
| ☐ 鎮痛剤 | ☐ 傷用軟膏 |
| ☐ 下痢止め | ☐ 包帯 |
| ☐ 熱さまし | ☐ ばんそうこう |
| ☐ 胃腸薬 | |

学校でのけがの手当ては、学校で起こったけがの応急手当です。前の日のけがなど、継続的な手当ては、家庭で行うようにしましょう。

痛み止めや下痢止めなどの内服薬を服用するときは、お家の人に相談しましょう。薬の用法を守り、自分の判断だけで服用しないようにしましょう。